

Стресс в детском возрасте

Что такое стресс? Если говорить обиденным языком – это психологический механизм защиты внутреннего мира человека, в частности ребёнка. Когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для психики малыша.

Причины стресса у детей:

- необходимость разлуки с близкими людьми;
- перемены в привычном течении жизни;
- телевизионные программы;
- часто стрессовыми ситуациями являются походы к парикмахеру или врачу, отношение ребёнка к этим событиям часто связано в первую очередь с тем, как их переживает взрослый – дети заражаются от тревожности родителей.



Временами бывает очень трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития.

Существует несколько признаков стресса у детей:

- *продолжительность.* Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным, но если ребёнок капризничает на протяжении недели, а то и месяца, то это должно стать поводом для волнений.
- *возрастное соответствие.* Ситуация, когда двухлетний ребёнок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы совершенно нормальна, но если то же самое происходит с девятилетним ребёнком, то родители должны более внимательно присмотреться к малышу.
- *интенсивность.* Оказывает ли поведение ребёнка воздействие на всю его жизнь? например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребёнок не может заснуть от страха, думая о них?

Если вам кажется, что ваш ребёнок переживает стресс, необходимо сначала выяснить, в чём причина. Дети не всегда могут словами выразить то, что их беспокоит, поэтому психологи создали специальный «путеводитель» по симптомам, возможным причинам и способам преодоления детских стрессов.

Грудные дети и дети до 2х лет: повышенная раздражительность, отказ от принятия пищи, неожиданное и резкое нарушение сна.

Причины стресса: как, правило, болезнь, разлука с близкими, нарушение режима, а также стресс, переживаемый родителями. Снятию стресса у грудных детей лучше

всего способствуют игры, особенно прятки. Уходя, всегда оставляйте с ребёнком его любимые игрушки, и, конечно, будьте с ним внимательнее, заботливее и ласковее.

От двух до пяти лет: поведенческая регрессия (возвращение к соске, начинает мочиться в кровать или штаны и т.д.), избыточные страхи, агрессивное поведение, нервные движения, слёзы.

Помощь: хорошим способом выяснить, что происходит с ребёнком, является прослушивание его разговоров с любимыми игрушками, наедине с которым малыш бывает гораздо более откровенен, чем рядом со взрослыми. Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, а так же крик: дайте ребёнку возможность покричать на улице. Сведите к минимуму просмотр телевизора, пусть хотя бы несколько часов в день ребёнок проводит в тишине, наедине с книгой или тихими, традиционными играми. Чаще болтайте с ребёнком о том, о сём, берите его на руки, обнимайте.

От пяти до десяти лет: необъяснимые боли и расстройства, включая рвоту, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от общения с другими детьми, слишком рьяное желание казаться хорошим, необъяснимые тревоги и страхи, нервные движения, нарушение сна и питания, отставание в школе.

Причины стресса: как правило, школа, друзья и неуспехи или конкуренция в учёбе. Дети в этом возрасте начинают понимать, что кто-то умнее, кто-то сильнее, а кто-то красивее их, и это является для них серьёзной психологической нагрузкой.

Причиной детского стресса в любом возрасте может стать крупное семейное событие, рождение ещё одного ребёнка, переезд на другое место жительства или смерть домашнего питомца.

Помощь: во-первых необходимо выявить причину стресса. Выяснить это лучше в какой-либо неформальной обстановке. Ко всему прочему психологи рекомендуют говорить детям правду и о разводе, и о смерти, и о болезни, или хотя бы ту часть её, которая не приведёт к дополнительной травме ребёнка. И, конечно же, ребёнок должен знать, что родители любят его, поддерживают и гордятся им.

Не стоит забывать и о традиционных детских страхах. Они, по мнению психологов, также могут стать причиной стресса. Речь прежде всего идёт об инстинктивной боязни остаться одному. Стремление всегда быть со своей семьёй заложено природой в подсознании каждого ребёнка. Не нужно пугать ребёнка тем, что вы отдадите его детдом, если он не будет слушаться. Эти невинные, с точки зрения взрослых, угрозы детьми воспринимаются крайне остро. При определённых обстоятельствах они могут вызвать глубокий стресс у маленького ребёнка.

Родители должны сделать всё возможное, чтобы знакомство со стрессом для их чада наступило как можно позже.

Счастливое детство – это самое главное наследство, которое мы оставляем своему ребёнку. Поверьте, в трудную минуту эти положительные эмоции и уверенность в себе могут оказаться не менее важными, чем фамильный капитал.